

# 「生活習慣病」を予防しよう

「おとなだけじゃない！親子でトライ」

「メタボリックシンドローム」「生活習慣病」って？

メタボリックシンドロームとは、日常の生活習慣の乱れから内臓脂肪型の肥満となり、高血圧症、脂質異常を引き起こし、その結果、脳梗塞や心筋梗塞、糖尿病といった生活習慣病を招きやすくなった状態の事です。

幼児期に肥満であった子どもも多くは、学童期の肥満、思春期の肥満を経て、成人期の肥満へと移行する事が知られています。

メタボリックシンドロームや生活習慣病を予防するには、子どもの頃からより良い生活習慣を実践する必要があり、大人が良い見本を示す事が大切となります。

## 健康になるための生活習慣

- ① 食事は3食、規則正しく食べる
- ② 体を動かす遊びや運動をする
- ③ 寝る時間、起きる時間を決めて守る
- ④ おやつを量を決めて守る
- ⑤ 良く噛んで食べる
- ⑥ 歯磨きで歯周病とむし歯予防
- ⑦ テレビやゲームなどの時間を決めて守る

●『まごはやさしい』はなぜやさしい？

「まごはやさしい(図1)」を食生活に取り入れることで、生活習慣病予防、老化予防、皮膚や粘膜の抵抗力強化、疲労回復、骨を丈夫にする、などの効果があるとされています。

●ポイント①「きちんと食べる」

食事は、私たちの体を維持するために最も基本的なものです。食事の適正な量と栄養のバランスは、健康のためになくてはならないものです。

●ポイント②「たくさん体を動かす」

健康によい身体活動とは、毎日の生活の中でこまめに歩いたり、軽い運動を楽しむことです。

特に歩くことは、人間にとって最も基本的な身体活動であるとともに、子どもから高齢者まで幅広い世代が簡単にできて、健康づくりにとても役立ちます。

●ポイント③「しっかり眠る事」

休養には、疲労を回復し、ストレスを解消するはたらきがあります。そのため、休養を上手に取らないと、生活習慣病やこころの病気を発症してしまったり、思わぬ事故につながる可能性があります。

睡眠は、毎日まとまった時間をとらないと、日常生活に悪い影響がすぐにあらわれます。

## 講演会のご案内

生活習慣病についての知識がないままに、良くない生活を続けていると、自分でも気づかないうちに生活習慣病になります。町では、生活習慣を見直す教室や講演会を毎年実施しております。一緒に学びましょう。

### 講演会

「糖尿病は万病のもと」

健康な長生きのために

日時/12月6日(金)

午後1時30分～3時

場所/健康管理センター

すこやか

講師/米子医療センター

循環器医長 福木昌治

## 「まごはやさしい」の食材とその特長

「まごはやさしい」は食品研究家で医学博士の吉村裕之先生が提唱されているバランスの良い食事の覚え方です。日本には昔からあるおなじみの食材ばかりです。

図1

|             |  |   |
|-------------|--|---|
| <b>まめ</b>   | 【大豆・小豆などの豆類、納豆や豆腐などの大豆加工食品】<br>良質なたんぱく質、マグネシウム・カリウムなどミネラルが豊富です。      |    |
| <b>ごま</b>   | 【ごまやピーナッツなど種実類】<br>老化の原因となる活性酸素を防ぐ抗酸化栄養素が豊富です。「すりごま」にするとうみ吸収がよくなります。 |    |
| <b>わかめ</b>  | 【わかめ、ひじき、のりなど海藻類】<br>水溶性の食物繊維、カリウム、カルシウムが豊富です。                       |    |
| <b>やさしい</b> | 【緑黄色野菜、淡色野菜】<br>カリウム、鉄、ビタミン、食物繊維など栄養たっぷり。<br>1日にとる目安量は350gです。        |    |
| <b>さかな</b>  | 【あじ、いわしなどの魚類】<br>DHA、EPAは豊富に含まれる良質なたんぱく質です。                          |   |
| <b>しいたけ</b> | 【しいたけ、しめじ、えのきたけなどのきのこ類】<br>ビタミンD、食物繊維が豊富です。                          |  |
| <b>いも</b>   | 【さつまいも、さといも、こんにゃくなどの芋類】<br>腸内環境を整える食物繊維が豊富です。                        |  |